



Avantgarde

-Aktiv livsstil i rusfritt miljø

www.nja.as

108. årgang nr. 1 – 2014

God sommer



Leif Johnny Olestad

Innhold:

Side 2	Leder	11	Kryssord
3	Nytt fra Actis	12	Juniorposten
4	NJA Profilen	13	Linselus
5	Aktiviteter fra avdelingene	14	Reisebrev
6	Helseposten	19	Høsttreff
7	Fiskefestivalen 2014	20	Nytt fra Drammen
7	Møter i avd. Oslo	21	VM bilag
8	Bever på Høl!	30	Pondus sport
8	Våre hytter	31	I siste liten
9	Den gang da	32	Mina Gerhardsen

VM bilag & konkurranser i bladet!

Velkommen igjen!

Ove Carstensen
Forbundsleder



Vi har lagt bak oss nok en mørketid i her nord, trekkfuglene er i tilbake og i skrivende stund skinner sola skinner fra en skyfri himmel. For NJA har den sist tiden vært litt som en berg og dalbane. Vi har fått et solid driftstilskudd fra Helsedirektoratet, men måtte samtidig avlyse årets Vinterkurs fordi vi rett og slett ikke hadde nok hender til å arrangere kurset. Som jeg har sagt veldig mange ganger før - Ting gjør seg ikke av seg selv.

Solid støtte. I år har vi fått over 400 000,- til rusfrie aktiviteter, samt opplysningsvirksomhet fra Helse og Sosialdirektoratet. Gode penger som vi vil at skal komme medlemmene til gode. Derfor er det viktig at vi får innspill fra deg på hva vi skal bruke pengene til. Derfor håper vi å se deg på medlemsmøter rundt om i de forskjellige avdelingene våre. Vi har i alle fall fire avdelinger som driver meget godt for tiden: Oslo, Drammen, Vestfold og Skien. Men uten innspill og engasjement fra deg, stopper det hele opp.

Gledelig om ungdom og rus. Mens trenden er at det drikkes stadig mer, ikke minst blant de eldre - går utviklingen, gledelig nok, motsatt vei blant de unge. Det er NRK Hordaland som i slutten av januar presenterer resultatet av en undersøkelse blant ungdomsskole-elevne i landet. Odda trekkes frem som et eksempel. Her har andelen jenter som ikke har smakt alkohol økt fra 45 prosent i 2000 til hele 70 prosent i 2013. Enda mer gledelig kanskje er det at andelen som har vært tydelig rusa mer enn ti ganger siste halvår, er falt fra 13 % til *ingen* i 2013. Det er heller ingen tegn til at de unge går over til sterkere stoffer i stedet for alkohol. Det virker å være en reduksjon også blandt de som har prøvd narkotika. **Bra!**

NJA Profilen er vår dyktige nestleder, Karin Haldisdatter Joh. Rysst. Karin har lang fartstid, både i forbund, avd. Vestfold og NJAU.

Unødvendig av regjeringen Jeg er av de som mener at det fortsatt ikke bør være lovlig å spille om penger i poker. Man ser hvor mange som sliter med spilleavhengighet og så velger man å åpne for enda mer? Nei, dette var unødvendig.

Aktiviteter. Denne sommeren og høsten ser det ut til at vi får en hel masse aktiviteter og samlinger i regi av NJA. Kvinnenemnda har nok et høsttreff på gang i Larvik. Opplegget ser ut til å bli av vanlig god kvalitet, mens flere avdelinger slår til med egne aktiviteter! Personlig ser jeg fram til at det på kommende landsmøte velges en ny Aktivitets- og studienemnd, som kan komme opp med nye gode kurs og samlinger i regi av NJA:

Rekord fra NSB Passasjertallene øker og inntektene strømmer inn. Tallene fra 2013 viser et rekordstort overskudd for "Statsbanene". Driftsresultatet endte på nær 1,5 milliarder kroner, opp 300 millioner fra året før. Etter skatt satt man igjen med 1 281 millioner, som er 400 mill. bedre enn året før. Dette er viktig med tanke på de store investeringene i nye tog som gjøres om dagen. Passasjerveksten fortsetter i år også. Vi gratulerer og ønsker lykke til med fremtiden!

Takk til alle bidragsytere til bladet. Ha en riktig god sommer!

- Et organ for NJA

Norske Jernbaners Avantgard (NJA), grunnlagt i 1893 er den eldste fritidsorganisasjonen innen jernbanen i Norge.

NJA er i dag en aktiv livvstilsorganisasjon med fokus ikke bare på rus- og tobakkskader, men også livvstilssykdommer som hjerte og kar, diabetes, ekstrem fedme og spilleavhengighet. Vi holder kurs, aktiviteter og samlinger i rusfrie omgivelser.

- Som NJA`er får du tilgang til rimelig hytteleie på våre to godt vedlikeholdte feriesteder på fjellet; Øynaden på Ustaoset og nær kysten, Høl ved Vegårshei.

Les mer om vår vervekampanje med flotte premier på side . Innmeldingsskjema finner du i bladet. I velkomstgave får du vår flotte piquet-skjorte, pin, kulepenn, hals og sittepute. Så hva venter du på?

Meld deg inn i NJA og vær med å støtte en god sak!

Kontonummer til NJA:

- > Hovedkonto: 1440.11.77915
- > Kv.Nemnd: 1440.17.07590
- > Akt.nemnd: 1440.12.02529
- > Høl: 1440.12.03398
- > Stud.nemnd: 1440.11.94933

Avdelingene:

- > Bergen: 1440.20.36185
- > Drammen: 1440.11.76943
- > Hamar: 1440.13.84554
- > Kr. Sand: 1440.21.07031
- > Narvik: 1440.13.84546
- > Oslo: 1440.11.75637
- > Skien: 1440.11.76951
- > Stavanger: 1440.20.61637
- > Trondheim: 1440.13.84538
- > Vestfold: 1440.18.20907

NJA`s Org.nr. 983219187

Forsiden: Di 4, B5 vogner og Type 93 på Åndalsnes stasjon.
Foto: Leif Johnny Olestad.

Registrert medlemstall:

Avantgarde har ikke mottatt noe medlemstall for inneværende år.

Adresser i Forbundet:

Forbundsleder

Ove Carstensen
Tunvollveien 1
3057 Solbergelva
Tlf: 32 23 05 60 / 977 63 998
e-post: ove-cars@online.no

Nestleder

Karin Joh. Rysst
Åsgårdstrandveien 434
3179 Åsgårdstrand
Tlf: 33 33 13 00 / 932 55 759
e-post: karin.rysst@gmail.com

Forbundssekretær

Magnar Wøllo
Grefsenveien 47 C
0485 OSLO
Tlf: 22 22 54 22 / 906 52 340
e-post: magnar.wollo@gmail.com

Forbundskasserer

Ingrid C. H. Swensen
Bolstadhagen 21
3028 DRAMMEN
Tlf: 916 69 022
e-post: ich@jbv.no

Organisasjonssekretær

Per Gommerud
Sandskroken 15
3055 KROKSTADELVA
Tlf: 32 87 84 89 / 416 84 075
e-post: per.gommerud@ebnett.no

Leder Kvinnenemnda

Minda Gommerud
Sandskroken 15
3055 KROKSTADELVA
Tlf: 32 87 84 89 / 900 33 519
mindagommerud@hotmail.com

Aktivitets- og Studiememnda

Jorunn S. H. Hansen
Bruløkkka 6
3024 DRAMMEN
Tlf: 32 82 70 15 / 413 62 371
jorunnshansen@hotmail.com

NJA's feriehjem, Vegårshei

Ivar Hellenes
Kastetskogen 7
3236 SANDEFJORD
Tlf: 33 45 03 55 / 994 90819,
e-post: ivar.hellenes@sfb.net

Redaktør Avantgarde

Bente Moen
Tunvollveien 1
3057 SOLBERGELVA
Tlf. 32 23 05 60 / 934 27 877
e-post: etneb_m@hotmail.com

Nytt fra Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan



Ny Generalsekretær i Actis – Velkommen Mina!

Mina Gerhardsen er ny generalsekretær i Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan. Hun ble tilsatt av styret 31. januar 2014.

Mina tar over etter Anne Karin Kolstad og forteller til www.actis.no: - Rusrelaterte skader er en av våre største samfunnsutfordringer. Det påvirker så mange av de områdene vi ønsker å bedre, fra fattigdomsbekjempelse til folkehelse, og har en høy kostnad for samfunnet og de enkeltmenneskene som berøres.

Hun mener det fortsatt er mye ugjort innen feltet, og er opptatt av at Actis i samarbeid med medlemsorganisasjonene styrker innsatsen rundt forebygging, behandling og ettervern.

- Regjeringen har lovet mye innen rusbehandling, og Actis vil følge opp disse løftene. Vil vil også følge nøye med utviklingen for alkohol- og spillpolitikken. Det er gode tradisjoner i Norge for at vi forvalter disse områdene utfra hensynet til sårbare grupper. Det bør vi fortsette med, sier hun.

Styreleder Arne Johannessen er glad for å ha rekruttert Mina Gerhardsen på laget.

- Styret er svært fornøyd med denne tilsettingen, og mener dette vil bidra til å løfte rusfeltet. Mina Gerhardsen har bred politisk kompetanse og er i tillegg en tydelig samfunnsstemme, som Actis og medlemsorganisasjonene ser frem til å dra nytte av. Hun har også tidligere erfaring fra frivilligheten, blant annet fra Frivillighet Norge og Røde Kors. Vi gleder oss til samarbeidet med Mina, og til å styrke og videreutvikle Actis sammen, sier han.

Mina Gerhardsen er tidligere statssekretær ved Statsministerens kontor og i Kulturdepartementet. Hun har hovedfag i pedagogikk og i samfunnsgeografi og har også bakgrunn som journalist.

Gratulerer! Vi i NJA henger oss selvsagt på i rekken av gratulanter. Mina har vår fulle tillit som Generalsekretær i Actis. Velkommen!

VÆR ALLTID OPPDATERT OM NJA, FØLG OSS PÅ FACEBOOK:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/#!/GROUPS/AVANTGARD/](https://www.facebook.com/#!/groups/avantgard/)

OG VIA HJEMMESIDEN VÅR: WWW.NJA.AS

NJA Profilen

Karin Haldisdatter Joh. Rysst. En bauta i NJA sammenheng, så vel på avdelings-, som Forbunds nivå. Hun har også vært nestleder i NJAU, Nordisk Jernbaneavholdsunion.



Karin H. J. Rysst får en velfortjent premie under Vinterkurset på Norefjell i fjor – takk for praten, Karin!

Hei, Karin. Hvordan ble du kjent med NJA?

Jeg var Stasjonsbetjent på Sandefjord stasjon, den gangen tror det var '89. Det hang en invitasjon til vinterkurs på Rapham. Syntes de som skulle ha innleggene var interessante. Ble litt "mobbet" av de andre, hva skulle jeg på avholdskurs å gjøre? Selv om jeg drakk veldig lite alkohol var jeg ikke helt totalt avholds.

Da jeg kom opp og Rolf Andreassen (som var leder av studienemnda den gangen) tok i mot meg med en kjempe bamse-klem og mange go'ord visste jeg at, her er jeg velkommen og her vil jeg bli.

Jeg skrev selvsagt under på avholdsløftet (NJA var totalavholds-forbund på den tiden, red anm.) og rørte ikke alkohol etter det. Ble medlem i avd. 3 som er Drammen i dag.

Hvilke verv har du hatt i NJA?

Mener å huske jeg fikk mitt første verv der som sekretær. Så ble det leder av ungdomsnemnda. Der satt jeg i mange år sammen med Gunnar Swensen og Hans-Tore Nedberg. Etterhvert kom turen til vervet som nestleder i Forbundet. Det vervet har jeg hatt lenge. Jeg har slitt ut fire ledere :-)

Vi har også fått vår egen avd. i Vestfold. Der startet jeg som leder, ble siden sekretær, så styremedlem og nå er jeg tilbake som sekretær.

Har du noen hobbyer du vil dele?

NJA er ikke direkte en hobby, men en del av meg. Høvdingen er også involvert med et par, tre verv her så vi bruker litt tid på det. Så har vi en papegøye og fem små fugler, og selvsagt Input. Fineste hunden i verden. Vi kjører motorsykler. Så bruker jeg en del tid på Diabetiker forbundet, kanskje ikke hobby det heller? Veldig glad i å strikke, går turer. Når jeg blir pensjonist har jeg en drøm om å gå Pilegrimsleden fra Slottsfjellet i Tønsberg til Nidarosdomen i Trondheim. Ellers går tiden med til de fire viktigste tingene i livet: Barnebarna!

Hvordan kan NJA nå ut til enda flere?

Tror det viktigste vi gjør er å prate om NJA. Holde Vinterkurs, Høstkurs, kanskje noe som bare er rettet mot ungdom mellom 18 og 30? Kanskje hatt en stand på Oslo S og i Drammen?

Hva gjør deg glad?

Det kan være mye. En klem. Hyggelig bemerkning fra en kunde på toget. Et sanseintrykk. Få være sammen med barna og barnebarn.

Til slutt, Karin. Vil du sende en hilsen til leserne av Avantgarde?

Til alle dere herlige venner og kjente jeg har fått i løp av alle de årene jeg har vært medlem av NJA, ønsker at vi møtes mange ganger på kurs og andre tilstelninger. Ha en fortsatt fin sommer!

Nytt fra Avdelingene

Telemarkskanalen med avd. Skien!

Avdeling Skien er i fint driv for tiden og kommer opp med den ene aktiviteten flottere enn den andre. I sommer går turen ut på "bøljan blå", Telemarkskanalen. Nå inviteres du med på dette vakre stykke Norge, 6. august



Bildet: Fra en tur med NJA på Telemarkskanalen!

Båten går fra Skien kl. 08:10, ons. 6. aug med framme en halv time tidligere. Tilreisende må eventuelt ha overnatting i Skien fra 5. til 6. august.

Vi tar utgangspunkt i båttur Skien – Lunde som koster kr 575,-. Tillegg for buss tilbake til Skien. Dersom noen ønske om å reise videre, må vi vite det ved påmelding, som vi må ha innen 15. juni 2014. Meld deg på ved å ringe, eller sende melding til Anne-Lise Nilsen, telefon: 957 25 905.

NB! Turen blir sponset, men prisen avhenger av antall deltagere – God tur! ☺

Bli medlem i NJA!

Vil du bli medlem i NJA? For kun kr 180,- pr år, får du mange fordeler og støtter en god sak!

Navn: _____

Mail: _____, Tlf: _____

Utfylt skjema sendes en i styret. Du kan sende det via post, mail eller sende oss en SMS.

Eidsvoll 1814 med avd. Oslo!

Eidsvollsbygningen - Grunnlovens fødested - er en av Norges mest kjente historiske bygg. I seks hektiske våruker i 1814 var 112 menn samlet her som landets riksforsamling. De utformet Norges grunnlov som var datidens mest liberale og fremtidsrettede grunnlov, erklærte Norge for en uavhengig nasjon og valgte prins Christian Frederik til konge.



Bli med å opplev historien!

Eidsvollsbygningen skrev seg inn i norsk historie da Carsten Anker stilte sitt store og prektige hus til disposisjon for Riksforsamlingen i 1814. Nå kan du bli med NJA avd. Oslo på en engasjerende omvisning i denne spennende bygningen.

- Tid: 20. september, kl. 11.00. Det er en fin gåtur på et kvarters tid, fra Eidsvoll verk til Eidsvollbygningen.
- Tog fra Oslo S kl. 09.54. Ank Eidsvoll Verk kl. 10.25.
- Etter omvisningen blir det mat på kafé Standpunkt.
- Pris: Gratis for medlemmer av NJA!

Vi har kun 25 plasser, påmelding til Øystein Vold: oevold@online.no, tlf: 977 26 523

Tillitsvalgt i NJA?

Her er adresser til tillitsvalgte i avdelingene. Har du lyst til å ta i et tak, tips om turer og lignende, hører vi gjerne fra deg. Se adresser nedenunder og på side 3. Kontaktpersoner i avdelingene:

Oslo:	Ingrid C. H. Swensen	Bolstadhagen 21	3028 DRAMMEN	Tlf. 916 69 022
Drammen:	Per Gommerud	Sandskroken 15	3055 KROKSTADELVA	Tlf. 32878489 / 416 84 075
Bergen	Asbjørn Solberg	Mjeldeheimskleiva 46	5261 INDRE ARNA	Tlf. 55240615 / 918 05 421
Hamar	Magnus A. Vikås	Øverland	2092 MINNESUND	Tlf. 62413706 / 988 26 040
Kr. Sand	Per Andre Klever	Hestehaven	4520 LINDESNES	Tlf. 411 70 193
Skien	Sigmund Nilsen	Fredrik Rodes vei 12	3715 SKIEN	Tlf. 35520874
Stavanger	Per Østerbø	Årrestad	4390 HELLELAND	Tlf. 51497151 / 99532095
Trondheim	Mona Johanne Samdal	Gråtrostveien 64	7082 KATTEM	Tlf. 997 10 866
Vestfold	Jostein Sæves	Robergeveien 18	3114 TØNSBERG	Tlf. 33311511 / 984 02 823
Østfold/Halden	Roger Aaserud	Frydenlundveien 9	1784 HALDEN	Tlf: 69195817 / 452 55 302
Narvik				Se Forbundsstyret.

Det er ingen skam å ta seg en matbit før man går til sengs, mange gjør det. Men det er meget viktig å spiser sunt når man spiser før leggetid, ellers kommer kiloene fort i form av uønsket kroppsfett. Du kan også sette din egen helse på spill og ikke minst forstyrre nattesøvnen. Her er de 15 ting du ikke bør spise om du vil sove godt

1. Iskrem

Iskrem er lett å trøstespise, men kan være noe av det aller verste du kan få i deg før leggetid. Fordi: Iskrem består av fett som tar lang tid å fordøye og inneholder mengder av sukker som nesten garantert vil holde deg våken.

2. Rødt kjøtt

Rødt kjøtt inneholder mye fett og proteiner, og tar lengre tid å bryte ned enn annen mat. Spiser du rødt kjøtt sent på kvelden, vil kroppen være opptatt med å bryte ned mat hele natten. Resultatet kan fort bli ubehag, ja til og med kramper.

3. Pizza

Ok, et pizzastykke er kanskje ikke verdens undergang, men klarer du deg med bare ett? Pizza inneholder mye kalorier. Tomatsausen er høyt surhetsnivå, sammen med fett pizzafyll kan du våkne opp med sure oppstøt og halsbrann.

4. Alkohol

Det er en vanlig missforståelse at store mengder alkohol gir en god og dypt søvn. Det er sant at du blir sløv og søvning av alkohol, men den gir deg ingen behagelig søvn. Alkohol kan i stedet gjøre deg dehydrert og forstyrre søvnfunksjonen.

5. Pasta

Pasta er enkel og rask mat å stagge sulten med. Full av kaloritette karbohydrater som veldig lett setter seg rundt midjen, er det nei mat før søvn!

6. Selleri

Ja, om ønsket er en dyp og uavbrutt søvn, bør du faktisk unngå selleri. Selleri er naturlig vandrivende som gjør at du kanskje må opp å late vannet i løpet av natten. Bør derfor unngås.

7. Sjokolade

Leit, men sant. Ikke bare har sjokolade et høyt sukker- og fettinnhold, den inneholder også koffein. Som om ikke det var nok, inneholder sjokolade også sentralstimulerende stoffer som teobromin, kjent for å gi deg høy hjertefrekvens og tilsvarende dårligere søvnkvalitet.



8. Brød

Spesielt fint brød er noe som kan gi en svært rask vektøkning fordi det inneholder gjær og karbohydrater. Det anbefales i stedet å ta en bolle med varm havre for å stagge sulten før sengetid.

9. Peanøtt smør

Som en nattlig snack, vil dette gi en meget rask vektøkning. Forsøk heller et glass vanlig melk eller usøtet mandelmelk i stedet.

10. Mat med kaffe smak

Iskrem med kaffe, kaffedrikke eller godteri med kaffesmak vil på grunn av sitt rike koffeininnhold gjøre ditt for å holde deg våken om natten.

11. Frukt i store mengder

Litt frukt før sengetid skader ikke, men i store mengder før du i deg tilsvarende store mengder sukker, som kan føre til gass fordi det gjærer på toppen av annen mat du har spist. Dette er ikke bare smertefullt, men også tøft for fordøyelsen.

12. Potetgull

Potetgull er lett å bli avhengig av og vanskelig å kutte ut når du først har begynt å spise. Forsøk heller med rå grønnsaker som gulrot eller noen mandler. Raskt å fordøye og du får "crisp" følelsen, men slipper alle kaloriene og fettene.

13. Kaker

Søtsaker som smultringer og cupcakes er veldig fristende å tulle i seg på kvelden. Det beste er ikke å ha noe lager med slike varer. Dette gir en meget rask vektøkning og et blodsukker som går rett i været og faller brått utover natten.

14. Frokostblandinger

Disse blandingene bør også unngås om natten, det er vanskelig å bare spise en bolle. Da forsvinner fort hele pakken. Frokostblandinger bør som navnet indikerer, kun spises om morgenen.

15. Godteri

Siste, men ikke minst viktig å unngå om nattesøvnen skal være god, er smågodt. Studier viser at folk som spiser godter nattetid, ofte får mareritt. Hypotesen er at høye sukkernivåer skaper "marerittaktige hjernebølger".

Fiskefestival på Høl

Fiskefestivalen på Høl, Vegårshei har etterhvert blitt en god tradisjon. For fjerde gang inviterer vi friluftsglade og fiskeinteresserte til en vennskapelig fiskekonkurranse på Høl

Mye fisk! Under fjorårets festival ble det landet hele 96 fisk, omtrent halvparten Abbor og Ørret. Alle deltakerne fikk fiske. Totalt på de tre foregående festivalene er det landet hele 197 fisk med en total vekt på rundt 30 kg! **Så sett allerede nå av helgen 5. – 7. september!**

Festivalen.

Det fiskes i 4 klasser, størst fisk, størst samlet vekt, junior og "hedersprisen": minste fisk. Vi har en vandrepokal i hver klasse. Roger Carstensen har to napp i pokalen for "størst fisk", mens Siv Norstad har ett Klarer noen å vippe disse to ned fra tronen i år?

Selve fiskekonkurransen er **lørdag. 6. september fra kl. 10 – 16.**

Lørdag kveld blir det premiering med kåring av vinner i hver av klassene, men mest av alt; grilling, historiefortelling og bålkos.

Sensommerbad?

Får vi en varm sensommer og høst, kan det kanskje friste noen friskuser med et forfriskende bad i Vegårsfjorden?



Bilde: Noen av fiskene som er tatt i tidlere konkurranser.

Pris: Vi holder de samme lave prisene, NJA medlemmer: kr 200,- for voksen og 100 for barn (Ikke-medlemmer kr 300/150,-) som inkluderer:

- Overnatting
- Fiskekort

Høl Vokterbolig. I Vokterboligen er det 13 sengeplasser i tillegg til noen madrasser, så i alle fall 15 personer kan overnatte inne. Blir vi flere tar vi fram teltet og slår opp i hagen. De som melder seg på først får sengeplass! Fiske passer like godt for alle, det er god rekreasjon for kropp og sjel.

Ytterligere informasjon / påmelding til: Ove Carstensen, mob: 977 63 998 eller via mail: ove-cars@online.no

Nytt fra avdeling Oslo!



Velkommen på medlemsmøte i din lokale avdeling:

23. September fra kl.17.00

11. november fra kl. 17.00

20 januar 2015 fra Kl. 17.00

Alle møter holdes på Oslo S - Da bygget

Vi starter opp kl. 17:00 og det blir enkel servering. Inngang midt i hallen, mellom nedgangen til spor 5/6 og 7/8. Er døren er stengt, så ring 916 69022.

På møtene vil vi gjerne høre litt fra medlemmene hva de ønsker av avdelingen fremover. Møter, turer, aktiviteter o.s.v. Og litt info. om NJA i dag.

Har du ikke anledning til å møte opp men har noe du vil ha frem, så send det på e-post til ich@jbv.no eller sms til telf.916 69022. Da kan vi ta det opp på medlemsmøte eller styremøte. Vi vil mer enn gjerne høre fra dere. Det er jo medlemmenes ønsker vi gjerne vil høre. NJA er av og for medlemmene!

Alle er velkommen og vi håper virkelig å se noen nye medlemmer i høst.

Vi trenger flere som fremdeles er i jobb på møtene våre. Medlemmer fra andre avd. også velkommen! NJA Oslo skal være avdelingen som er aktiv! Vi har midler og muligheter. Du har engasjement og idéer!

Tips mottas med glede. Turer, aktiviteter....

Med hilsen, på vegne av styret

Ingrid C. Holst Swensen
leder

Øynaden på Ustaoset!

Det er med glede vi kan ønske deg velkommen til dette flotte feriestedet vakkert beliggende på høyfjellet like vest for Ustaoset st.



Bildet: El 18 og B7 vogner med Øynaden og Hallingskarvet i bakgrunnen
Stedet leies ut av avd. Bergen, ved Kjartan Larsen, tlf: 913 98 211 e-post: kjartan.larsen@hennig-olsen.no eller Rolf Urdal, tlf. 957 37 181 e-post : rolf.urdal@bergengroup.no På Øynaden er det høysesong nærmest året rundt og du oppfordres til å være tidlig ute med å bestille. Du kan og booke på nett: <http://oynaden.wordpress.com/>

Leiepris: 1. feb.– 5. mai: fre. - søn og man. - fre. kr 2500,-
man - søn. kr 4500,- Skolevinterferie: kr 6250,- Påskeuken kr 10 000,-
6.mai – 31. jan: fre – søn og man – fre: Kr 1900,-. Ukeleie kr 3200,-
Strøm: kr 2,- / Kwh. NJA`ere får 25% rab. ikke vinter/påskeferie/strøm

Velkommen til Høl, Vegårshei

Høl Vokterbolig ligger en drøy km nordøst for Vegårshei stasjon. Det er sengeplass til 11 personer, fordelt på fire soverom i 2. etasje i tillegg til dusj og WC.

I 1. etasje finner du stort kjøkken, stue og spisestue. Vaskerom i kjeller. I huset er det 4 effektive vedovner og masse ved i uthuset, så det meste skulle ligge til rette for en romantisk aften eller to...

Uthuset rommer to kanoer til fri disposisjon for leietaker. Vi har også en fin Pioner 12 fots robåt liggende i Vegårsjorden. Rett over veien for huset renner Hølselva, en av landets beste ørretelver. Her biter fisken villig!

Det er kun fem min gange til handicap-tilrettelagt badeplass med toalett. **Bever!** En beverfamilie har slått seg ned på sørsiden av huset. Se bilde!

Vårt feriested på Sørlandet har vært igjennom store oppgraderingsarbeider de siste årene, og fremstår nå i god stand. Her kan du nyte stillheten og lade batteriene til en travel hverdag. Velkommen!

Leiepriser: Høysesong, 20.jun – 31.aug: kr 500,- pr døgn. Lavsesong, resten av året: Kr 300,- pr døgn. Rabatt: NJA medl. får 25% rabatt og fra 100 - 250,- kroner i avslag ved ukeseleie.

Interessert? Kontakt Utleier: Ivar Hellenes, tlf 994 90 819 e-post: ivar.hellenes@sandefjordbredband.net eller hyttekatalogen på intranett.

Vær snar med å bestille - de beste ukene går først!

Dugnad på Høl



Kim "Bever" Hovind

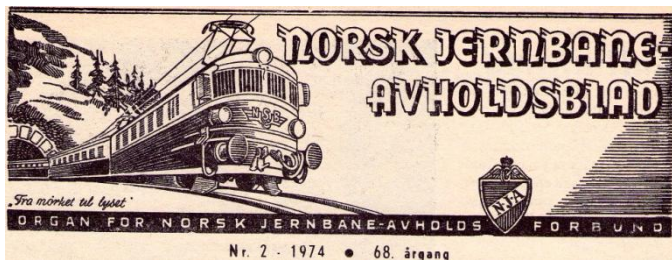
Vi har hatt meget god utleie på Høl den siste tiden og det er stort sett bra, men det merkes at stedet brukes mer og til tider også noe stygt.

Denne gangen rensset vi sofaen, vasket, skrapte og malte flere vinduer, saget ned et tre for ved, satte båten på vannet og reparerte et par av sengene som var blitt medtatt i løpet av vinteren. Vi fikk gjort mye, men skulle gjerne ha rukket mer. Slik det nå er, men bare noen få som møter opp på dugnadene, klarer vi ikke engang å forhindre den naturlige aldriingsprosessen i bygningsmassen. Det være seg skraping av dører, vinduer og vegger for maling, hugging av ved, nedvask av stedet før sesongen og diverse forefallende arbeider. Derfor må vi vurdere hva vi vil med Høl. Vil vi ha det, bør det vise seg i form av et bedre oppmøte når vi har dugnad. I motsatt fall, bør vi etter min mening nøye vurdere salg av Høl.

Høstdugnad! Vi vil allerede nå minne om høstdugnaden på Høl 25. – 27. april 2014. Du har arbeidslyst, vi har mat og drikke. Vel møtt!

Den gang da – 1974

NJA har lange tradisjoner med å gi ut trykt informasjon til medlemmer av forbundet. Den gang, som nå er det viktig for å nå fram med våre meninger. I bladets 108. årgang, fortsetter vi å se tilbake på tidligere utgaver. Og vi holder oss 40 år tilbake i tid – til 1974.



1974 Dette året kom bladet ut i 6 utgaver, hvorav 5 var på 12 sider og ett med 8. Totalt 68 sider. I nr 1 er det minneord over tidligere formann Jens Jensen, som døde brått. Vi leser også at "Kaffe redder intet førerkort". Professor Ludwig Prokop ved universitetet i Wien testet teorien om at man blir raskere edru av å drikke kaffe på 9 studenter i alderen 20 – 26 år med et vektspenn fra 57 – 89 kg. Studien var som følger: Alle fikk et nøyte sammensatt måltid inneholdende 800 kalorier. De fikk så en mengde alkohol å drikke som skulle gi en alkoholkonsentrasjon i blodet på 0,8 promille. Som avslutning på måltidet fikk alle en kopp kaffe. En uke senere ble hele prosedyren gjentatt, men da uten kaffe. Testpersonene fikk prøvet alkoholkonsentrasjonen i blodet begge aftener etter hhv. 90, 135 og 180 minutter. Man ble tydelig forbløffet over resultatet, og jeg siterer "Det ødela fullstendig legenden om vidundervåpenet koffein, som mange har trodd skulle nedsette alkholpåvirkningen". Middelerverdiene som ble målt:

Etter 90 minutter:

Uten kaffe	0,71 promille
Med kaffe	0,83 promille

Etter 135 minutter:

Uten kaffe	0,84 promille
Med kaffe	0,93 promille

Etter 180 minutter:

Uten kaffe	0,60 promille
Med kaffe	0,81 promille

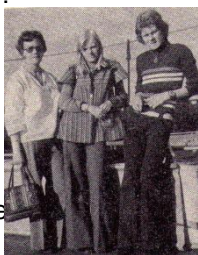
Professoren kunne dermed konkludere med at koffeinen driver alkoholkonsentrasjonen i blodet raskere oppover, mens den virker som en alkoholkonservator i kroppen. *Grei vitenskap å ta med også i 2014.*

Stortinget bekymret over „ungdomsfyll“!
STADIG YNGRE UNGDOMMER MISBRUKER ALKOHOL

På Stortinget var man bekymret over økende ungdomsfyll. og der var det enighet om at "liberaliseringen i alkoholomsetningen nå var ført langt nok".

Ungdomstreff med NJAU i Finland

Gunvor og Anne-Grethe Gustavsen, og Ronald Lerøen var på tur til Suomi. De ble vist en hytte i Tampere med ekte Jøtulpeis og finsk sauna. Konklusjonen var at vi kunne ha mye å lære av finnene når det gjelder omtanke og vennlighet.



Landsmøtet ble lagt til Bø, Telemark i tiden 26. – 30. med disse ordene til delegatene som var samlet for å diskutere alkohol- og narkotikamisbruk: "Ingen sak er større og eg håper dere fatter nyttige vedtak og har med gode minne fra Bø". Kjell A. Bakke og Karl Rønning var stødige dirigenter, mens Kåre Martinsen og Syver Røkås førte pennen som sekretærer.

Landsmøteforhandlingene medførte at "tillitsmennene" fikk en liten forhøyelse av honoraret. Arbeidsplanen for perioden 1974 – 77 og budsjett medførte noe diskusjon, men ble allikevel vedtatt som det forelå. Av forslagene som forlå, alle fra FS, ble det til dels hissig debatt rundt "endringer i kassererens funksjoner". Man ville legge nemndenes regnskapsførsel inn til hovedkasserer. (Så tok det 40 år fra forslaget først kom, til vi fikk sentralisert regnskapsfunksjonen for nemndene, red anm.) Landsmøtet vedtok til slutt et utsettelsesforslag fra Søren L. Greva. Forslaget om kjøp av aksjer i Ansvar - Varde, gikk greit gjennom.

Foredrag: Konsulent Ragnar Christoffersen, edruskapsdirektoratet, holdt et foredrag om forebygging og kom inn på den nye landsomfattende holdningskampanjen. Velferdssjef Eilef Moe hilste fra NSB Hovedadministrasjon. Han holdt et engasjerende foredrag om samarbeidsorganene i NSB.

Vandrepris Som vanlig tilfalt denne avd. 19 (Bergen), med 110 poeng, takket være en meget aktiv kvinneforening. Bergen vant foran avd. 1 (Oslo) med 89 og avd. 14 (Trondheim) med 86,5 poeng.

Nye æresmedlemmer. Magna Fløisand, avd 19 og Herman Hagen, avd. 11 (Kr. Sand) ble utnevnt til, og behørlig hyllet, som nye æresmedlemmer av NJA.

Valgene. Akkurat som i våre dager, slet man den gang med å fylle vervene. Vi leser at flere hadde frasagt seg gjenvalg, men til slutt fikk man valgt følgende FS: Hugo



Bilde: Lederskifte i NJA. Håkon Brunborg og Hugo Von Ahnen

Von Ahnen Formann, Syver Røkås, 3. sekretær Oddvar Ekbråten, mens Kåre Marthinsen og Ole T. Sundstøl ble styremedlemmer. **Ungdomsnemnda** besto av: Arne Nedberg, Gunvor Gustavsen og Sigmund Nilsen, med Ronald Lerøen og Peter A. Spæren som vara. Kvinnenemnda fikk Ingrid Kvist som formann, kasserer: Astrid Erlandsen, og sekretær: Hilda Kristoffersen. Anne Lise Nilsen ble valgt som vara, mens Lars Skeie ble redaktør for NJA bladet.

Fest. Landsmøtefesten, en ekte Telemarkskveld, ble ledet an av Reidar Johnsen. Det var lyriske toner, musikk, og oppvisning av Leikarringen i Bø.



Jbf - Jernbanepersonalets Bank og Forsikring er et finanskonsern bestående av Jernbanepersonalets Sparebank og Jernbanepersonalets Forsikring Gjensidig.

Jbf er en totalleverandør av privatfinansielle banktjenester og forsikringsprodukter for alle ansatte og pensjonister i jernbanerelaterte virksomheter, deres barn og barnebarn.

Jbf har 8 kontorer spredt over hele landet. Vi har mange autoriserte rådgivere som jobber sammen for å gi deg de beste løsningene.

Du bør velge Jbf fordi:

Jbf har noen av landets mest fornøyde kunder ifølge kundetilfredshetsundersøkelser utført av Norsk Kundebarometer. Våre mest fornøyde kunder har dekket hele sitt bank- og forsikringsbehov hos oss

Du blir fornøyd fordi vi tilbyr:

- Meget gunstige betingelser
- Egen autorisert rådgiver
- Nærhet til deg som kunde
- Høy servicegrad
- Alt på ett sted

Kontakt oss

Jernbanepersonalets Bank og Forsikring

81559115
www.jbf.no



Jernbanepersonalets bank og forsikring

Prioritert gjennom hele livet



Kryssord

	NORGE	SLEM↓	United Nations ← Nations POPULÆR SPORT ↓	ENER↓	Retninger fork. → Indre Østfold↓	Kons.↓	VÅT, eng.	GREI↓
"FORSVAR- FELLA" →								
BY I BRASIL →				TALL↓				
	NYE TESTAME NTET → LEKER ↓			REGN! →	STJELE ↓	ØK! ↓	LAKKE↓	
		SPILLES VM I SOMMER →			RAI ... ↓			
		VOKA- LER↓				← BYDEL CALVIN KLEIN → Nestsjef ↓		BØRSTE↓
	FATTIG LAND I EUROPA →							
Estland, Latvia og Litauen =								
								Jernbane↑

Hei igjen! Bli med og løs kryssordet. Løsningsordet finnes i de gule feltene. Det handler om sommer, sol, samba og fotball. Send svaret til redaktøren, eller: ove-cars@online.no Fine premier til dyktige kryssordløsere! Det skulle være overkommelig. ☺

Løsning, Julekryssordet

Løsningsordet i forrige blad, var Nisse. Ingen svar denne gangen heller. Er de for vanskelige? Vi forsøker igjen

Kryssord

GREP	SKUFFE↓		KAN↓	Eng. fly- plass fork. →	Togsselskap	Hovedstad	MILAN↓
T	S	PÅ NOEN FLY↓	V	Lakke og ↓	N	W	L
A	P	P	E	L	S	I	N
K	A	R	T	I	B	E	T
WC → FRED ↓	D	O	S	O	N	E	
R	E	P	S	U	G	A	R
O	M	E	I	S	L	G	
OVERFØL SOMHET →	A	L	L	E	R	G	I
GULL OG →	G	L	I	T	T	E	R

Løsningsordet i de gule feltene, har med denne karen å gjøre



NJA Vandrebanner



Noen som husker dette banneret? Vi fant det når vi ryddet lokalene på Høn. Gitt av Kvinnenemnda til avd. med flest nye medlemmer. Kanskje vi kan børste støvet av denne tradisjonen og bruke som premiere til mest aktive avdeling i landet hvert år?

løs kryssordet. Løsningsordet finnes i de gule feltene. Det handler om tog, aktøren, eller: ove-cars@online.no Fine premier! Løsningsordet sist var ingen svar forrige gang. Prøv igjen. Det skulle være overkommelig! ☺



Juniorposten

ECT Eagles gjorde rent bord og vant NM gull i Cheerdance for junior i Stokke nå nylig. Dermed er de klare for EM i Tyskland.



Vi gratulerer ECT Eagles og ønsker lykke til i EM i Bonn, Tyskland!

Hjelp - Rosa piratene har lagt til kai!



Skumle pirater har akkurat lagt til kai i en stor by i Norge. De vil angripe byen og stjele all brusen fra landets eldste bryggeri som du kan skimte rett over elven. I byen som ligger på Østlandet, finner du også et fotballag i eliteserien og en stor stasjon. Hvor er piratene? Premieoppgave!

Tegnekonkurranse!

Vi har funnet fram to "rustne" karer som stadig er å se i gamle NJA blader. Det er "Jeg lurer på" og "Hatten av for". Vi vil børste støvet av disse to, men da må de ha et navn og litt farger. Derfor lurer jeg på -

JEG LURER PÅ -



- Om du kan gi oss et navn? Siden bladene nå også trykkes i farger, ønsker vi oss veldig gjerne noen fine farger.

HATTEN av for



Hatten av for den som sender inn forslag! Her er alle vinnere og får fine premier. Alle bidrag kommer i tillegg på trykk!

© NJA Junior
- Trygg oppvekst!



Linselus er på tur igjen, hvor er dette?

Hr. Linselus har vært på tur igjen. Meget sentralt denne gangen. Ikke minst stasjonen til venstre. Stasjonen til høyre er også ganske sentralt plassert i landet. Hvor har han vært? Fine premier til NJA medlemmer som vet svaret!



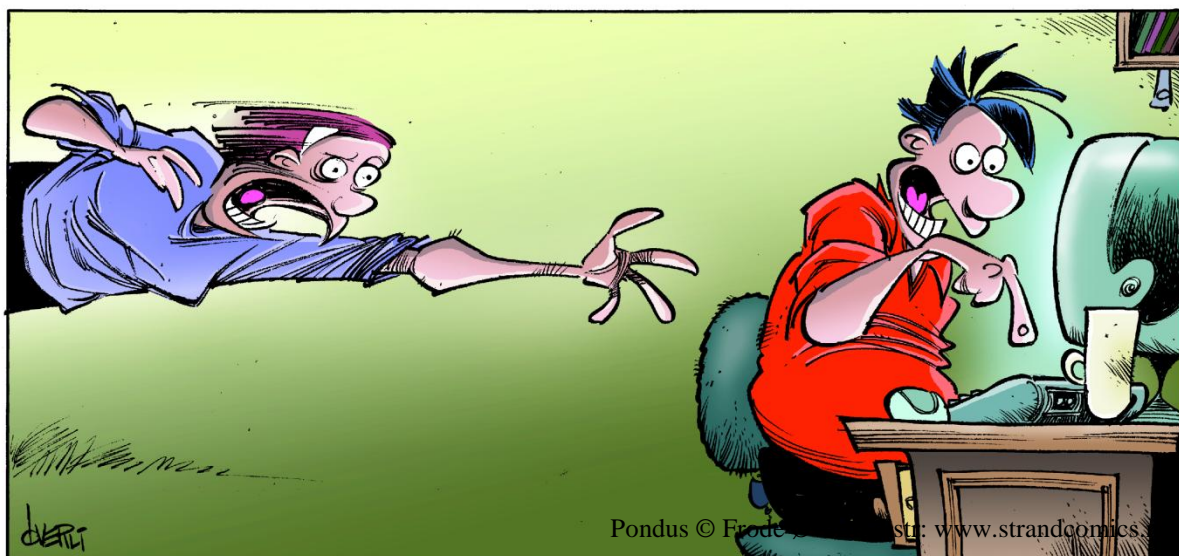
Premie denne gang er vår flotte piquet skjorte, oppgi str og farge; rød, rosa eller blå. Send dine svar til: ove-cars@online.no å NB! Alle kan svare, men premie er forbeholdt medlemmer i NJA. **Lykke til!**

Riktig svar i nr 2 2013 var Heggedal på Spikkestadlinja og Hauer seter på Hovedbanen. Ikke helt lett denne gang heller, vi har faktisk bare en vinner, Ted Andre Gjerde. Premie er underveis. **Gratulerer!**

Pondus!

Pondus, tegnet av Frode Øverli, har allerede rukket å bli en institusjon innen tegneseriemiljøet i Norge. Gjennom sin fine strek, lune humor, samt karismatiske figurer og gode historier som "hvermannen" kjenner seg igjen i, har serien blitt meget populær.

NB! Denne gang er det dobbel dose Pondus! Bla til side 30 for mer humor ☺



Pondus © Frode Øverli. www.strandcomics.no

Les Aventures de Halvard

Halvard Hovtun er en av våre nyeste medlemmer, han er alltid engasjert, er lokfører av yrke, blid og hyggelig. En flott representant fra jernbanen i Norge. Her kan du følge med ham i en serie relativt ferske bilder fra en utflukt i de mer østligliggende områder i Europa. Halvard forteller: Denne gangen var det Bratislava som var utgangspunktet for ekspedisjonen, og det var naturlig å benytte seg av jernbanen. Bratislava hlavná stanica er hovedstasjonen i byen, og her finnes det som regel mye spennende å se på. Som det meste i dette landet er også loket bygget av Škoda, og etter mitt skjønn et desginmessig interessant objekt. Merk også bruk av sko for hensetting av personvogsmateriellet.



Gul bremsekloss under vognhjulet for å hindre at materiellet triller av gårde under skifting.

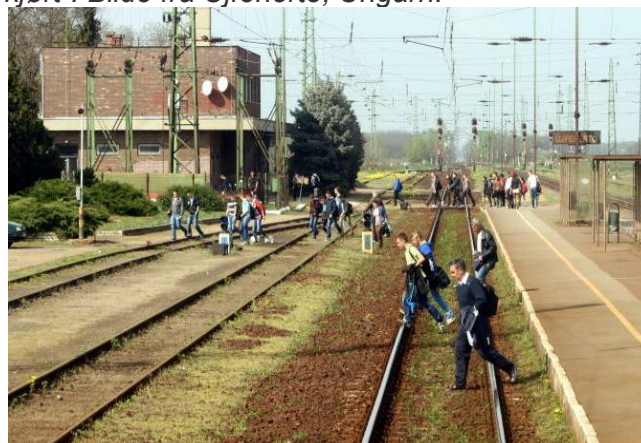
Slovakia

Så gikk ferden videre østover i Slovakia. Første togbytte fant sted i Vrútky som ligger på den elektrifiserte hovedlinja mellom Bratislava og Tatra-regionen. Merkingen av lok 007 må vel kunne sies å være et eksempel til etterfølgelse!



Ungarn.

Etter hvert gikk turen inn i Ungarn, et flott land med mye historie og ikke minst mye jernbane, men sikkerheten er kanskje ikke helt som den burde være over alt: "Gå ikke over sporet før toget har kjørt". Bilde fra Újfehértó, Ungarn.



Lokføreren i sitt rette element.

Spennende førerplass i en ungarsk V43. Denne loktypen er kanskje den vanligste i Ungarn, og et utrolig stilig lok!



Bildet: Halvard i loket som ble bygget i perioden 1962 - 82 i et antall av 369. Det har 4 motorer som yter 2200 KW. Disse kreftene får det 80 tonn tunge loket med vogner opp i en toppfart på 130 km/t

Avgangsprosedyre.

Før toget går fra stasjonen gir konduktørpersonalet tegn til togekspeditøren (txp) om at toget er klart til avgang. Deretter gis avgangssignal fra txp til lokfører ved at denne staven med rund signalkive løftes opp og ned gjentatte ganger. Txp kjenntegnes av sin karakteristiske røde lue, se bildet.



Bilde: Miskolc, Ungarn.

Hit, men ikke lenger. Jeg tror stasjonen heter Berettyóújfalu, og vi befinner oss ganske langt øst i Ungarn. Jernbanen videre er stengt. Siden jeg ikke hadde tenkt å tilbringe resten av livet her, så valgte jeg erstatningsbussen som MÁV hadde vært så sympatiske å ordne med.



Buss for tog.



Bussen, en relativt moderne variant fra Ikarus, kjørte til byen Biharkeresztes. Ganske forvirrende at det står Vasútállomás på stasjonsskiltet, men det viser seg altså i ettertid at det er ungarsk for "Jernbanestasjon". Unødvendig, spør du meg. Vel, jeg hadde en tanke om at jeg ville til Romania, og det skulle ikke være helt umulig siden jeg befant meg ca. fem kilometer fra dette landet. Men hvordan transporten skulle foregå var ikke helt opplagt. Tilfeldigvis kom jeg i prat med to andre, en tsjeker og en østerriker som også skulle samme veien. Og den sympatiske konduktøren som antakelig var ganske flau over den manglende forbindelse ringte etter den lokale drosjen.



Hit, men heller ikke lenger: Den ungarske drosjesjåføren, over, fra Biharkeresztes Taxi snakket ikke noe språk som vi tre i reisefølget forstod. Men vi klarte å forstå at klokka var 18 på kvelden, og om en time måtte han være tilbake. Han skulle sikkert se Dagsrevyen eller hva nå ungarske menn pleier å gjøre på den tiden. Dessuten kan det tenkes at han ikke hadde lov til å kjøre i Romania. Men han kunne kjøre oss til "Grenze" som han sa. Og det var jo bedre enn ingenting, så vi takket ja til tilbudet. Her har vi tatt farvel, og det rumenske landskapet befinner seg bak denne grensestasjonen.



I løpet av en halvtime var en Rumensk drosje tilkalt og ankommet. Drosjesjåføren var en hyggelig mann som, dersom vi ikke misforstod, var 73 år gammel. Her står han ved bagasjerommet. I hans Dacia (Rumensk bilprodusent) ble vi befordret videre innover i landet.

Smalsporet jernbane.

Litt tilfeldig havna jeg i en liten Ungarsk by som heter Szob, på grensa til Slovakia. Ved første øyekast kunne det se ut som en helt alminnelig småby, men et lite skilt gjorde meg oppmerksom på noe mer...

I Szob fantes nemlig også endestasjonen på en smalsporet jernbane. Jeg gikk noen hundre meter langs traséen og fant etter hvert et slags verkstedområde, en ungarsk variant av Langengmoen/Kløftefoss. Ikke lenge etter kom en mann kjørende i sin Jeep ut fra porten. Da han gikk ut for å låse den igjen, benyttet jeg anledningen til å spørre hva dette var for slags anlegg. Mannen snakket flytende tysk, og var utrolig befriende å kommunisere med. Han kunne fortelle at dette var en skogsjernbane, hvor det i dag gikk turisttog i helgene. Sporvidde 760mm (Bosnisk smalspor). Trur dette kan være et spennende sted å komme tilbake til.



Slovakia.

Så gikk ferden videre til Slovakia. Etter å ha fått en rask innføring i Slovakisk common sense når det gjelder ferdsel i og ved jernbanespor, måtte vi en tur bortom for å se på disse lokomotivene.



Buss for tog igjen.

Fra Košice, Slovakias neste største by øst i landet, var planen å reise sørover inn i Ungarn. Det skulle visstnok være en ikke ubetydelig jernbanelinje her. Men i billettluken på stasjonen gjorde de oppmerksom på at det ble kjørt buss for tog. Jeg er litt usikker på grunnen, for sporet lå intakt, og stasjonene underveis var betjent. Uansett; buss for tog er jo som alltid en spennende opplevelse, særlig når man ikke skjønner så mye av det som blir sagt.



Romania.

I Romania har man gardiner i fører- og maskinrommet på lokomotivene. Loket er av type 46, og dersom jeg ikke tar feil er det disse lokomotivene som har ganske nært slektskap med svenskens Rb/Rc-lok.



Ny dag i Romania; denne gang morgenstemning fra stasjonen i Arad.. En del av mine fordommer mot dette landet er også gjort til skamme i løpet av de timene jeg har oppholdt meg i landet.



Bildet: UIC-standariserte påskriften på vognmateriellet gjør at man ikke føler seg så langt hjemmefra likevel

De to herrene jeg reiste sammen med skulle til Cluj-Napoca i Transylvania. Det fristet å slå følge i samme retning, men jeg var redd for at det ville bli travelt å rekke flyet hjem til Norge dersom jeg drog videre øst. På avgangstavla på stasjonen i Oradea var det neste toget angitt til å gå om en time og tre minutter. Det skulle sørover i landet, og jeg fant ut det kunne være hensiktsmessig å prøve det. Oppdaga i siste liten at Romania ligger en tidssone før, Østeuropeisk, red anm, og tida ble plutselig veldig knapp. Jeg fikk derfor ikke sett så mye av Oradea, men før komme tilbake en annen gang.



Klart for avgang! Selv med to konduktører på bare fire vogner i hele toget, brydde de seg ikke om å lukke utgangsdørene før vi var en times tid inne i togreisen. Dette undret jeg meg over...

Jernbanemanden



En stolt jernbanemann i Arad. På lua står det CFR = Căile Ferate Române, Rumenske statsbaner.

Jeg fikk nyte togreisen i min egen kupé. Det rumenske landskapet fyker forbi på utsiden av toget mens daglyset er i ferd med å svinne hen. Jeg blir oppmerksom på at det ikke er belysning i vognen, og blir litt skeptisk med tanke på hvordan ferden skal gå videre i mørket. Heldigvis var det lys i noen av de andre vognene. Overalt krydde det av vognvisitører. Ved togenes ankomst fløy de rundt vognene, trakk i løseventiler og slo på hjulringer og bremseklosser med sine visitørhammerer. Hva skjedde med denne yrkesgruppen i Norden? Toget på bildet er ekspressetog fra Bucuresti til Budapest. Toget

gikk med ungarsk Traxx-lok hele strekningen.



Bildet: Arad, hvor EU-millioner investeres i oppgradering av stasjonen.

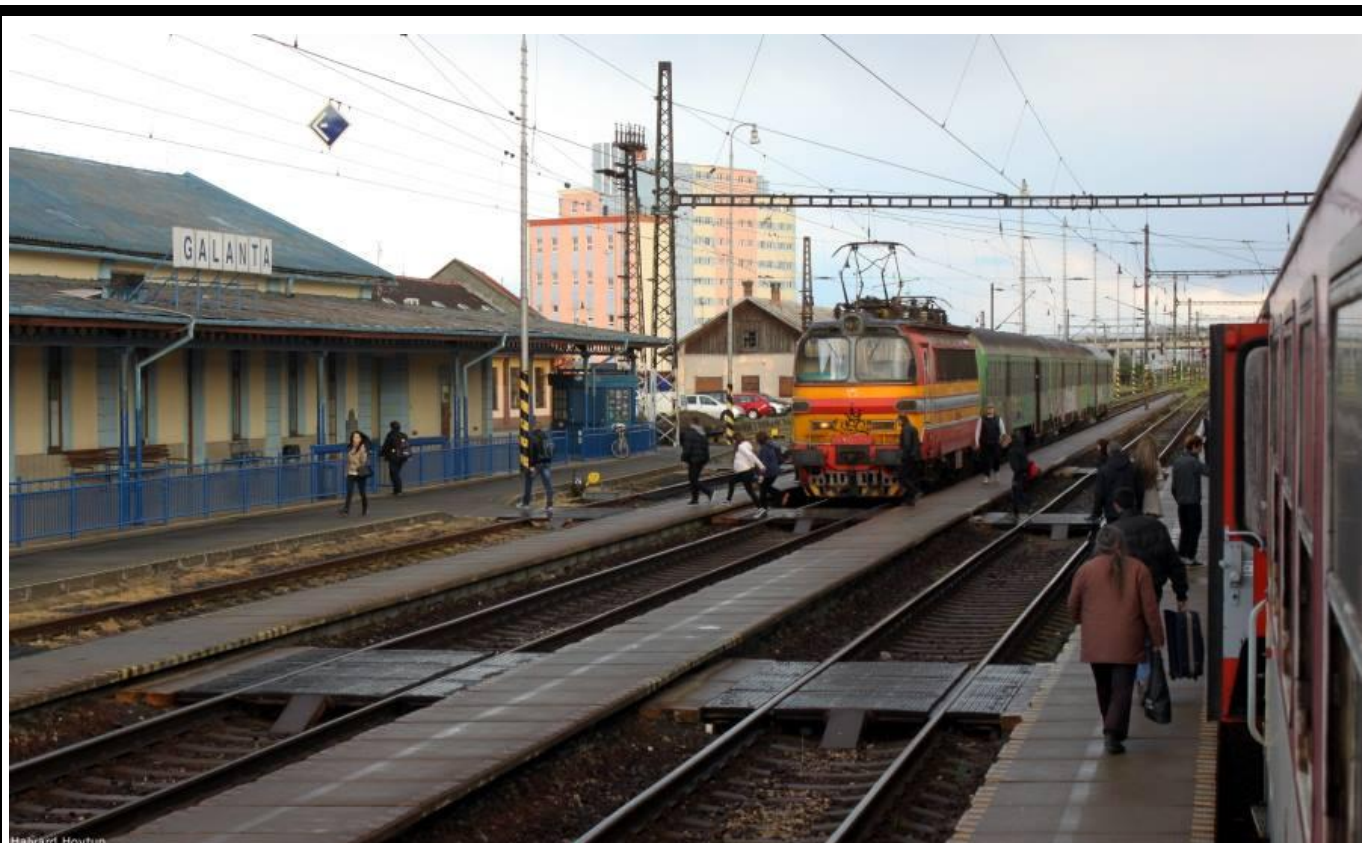
Personlig mener jeg at en jernbanereise nytes best med hodet på utsiden av toget. I dette toget, som bestod av 12 boggievogner, lot det seg gjøre fra de to bakerste vognene. Tatra-fjellene ses i det fjerne. I kontaktledningen finner vi 3 kV DC.



Her er vi i Timisoara, en rumensk by nesten på grensen til Serbia.



Og så var denne utflukten i ferd med å gå mot slutten. Fra Nové Zámky reiste jeg med et slovakisk lokaltog bestående av lok og vogner, og opplevde klossbremsestopper på de merkeligste steder. Dette bildet (på neste side) er fra en av stasjonene underveis mot Bratislava. Lokomotivet på bildet viser et hvitt markeringslys i hver retning, noe som er vanlig praksis ved skifting. Tiden ble litt knappere enn planlagt, men ikke verre enn at jeg rakk flyet hjem med god margin



Med et skilt som minner mest om en rakett, ble vi ønsket velkommen til Romania, bildet til høyre.

Tusen takk til Halvard Hovtun for flotte bilder og et spennende reisebrev fra Øst Europa. Vi håper på flere reisebrev fra Halvard (og andre) i fremtiden!

Selges til inntekt for Valdresbanen!

Slipsnål 59,-

binders 49,-

Slipsnål 50,-

Pins 35,- stk

Passasjerteller 50,- -->

Buttons 15,- stk eller 89,- for alle

Kontakt Nils Håkon Sandersen
på telefon: 920 39 100



Kvinnenemnda inviterer igjen til **Høsttreff i Larvik**



Sted: Quality Hotell Grand Farris.
Tid: 19.-21.september 2014.

Det skal handle mye om kommunikasjon denne gangen. Tittelen på foredraget lørdag lyder slik: **Det heiter ikkje eg- no lenger. Heretter heiter det vi.**

Hvordan snakker vi med og til hverandre?



Gunnar Thelin fra Skien som er foredragsholder. Yrke: prest i mange år, på Sørlandet og i Telemark, nå i ”katedralen ” i Skien som han selv uttrykker det. Han er interessert i, og arbeider mye med kommunikasjon, og da spesielt med dialogformen,

samtalen, kjønna kommunikasjon og det poetiske språket.

På fritida liker han blant annet å jobbe i skogen, med tømmer og ved, men han er også glad i litteratur og musikk.



Søndag får vi besøk av leder ved Skien Diakonale Senter, **Signe-Marie Aaslund SDS** er et diakonalt lavterskeltilbud for rusavhengige. Brukerne er fra 18 år og oppover. Vi får også møte noen av brukerne.

Som vanlig får vi **Nytt fra Forbundsstyret.**

I år er det 100 år siden Thor Heyerdahl ble født, og siden Larvik er hans fødeby, blir dette markert. Barndomshjemmet hans er flott restaurert, og åpent for publikum. Vi håper på en guidet omvisning der lørdag. Det ligger i gang-avstand fra hotellet vårt. Inngangsbilletten er inkl. i prisen for oppholdet.

Fredag kveld har vi som vanlig utlodning med mange fine gevinster.

Lørdag kveld er **hyggekveld**. Da blir det blanda underholdning,
- alt fra Prøysen



til ”køntri”, håper vi.

Ellers skal vi prate og kose oss med kake og kaffe/te eller mineralvann. Meld deg på – og kom!
Du er hjertelig velkommen!

Medlemspris for oppholdet, fra fredag middag til søndag lunsj:

Enkeltrom: kr 950,-

Dobbelrom: kr 850,- pr. person

Pris for ikke medlemmer:

Enkeltrom: kr. 2100,-

Dobbelrom: kr. 1700,- pr.person

Innbetales til kontonr. **1440.17.07590** senest **20.august 2014. (Bruker du nettbank, husk å skrive navnet ditt i betalingsinformasjon)**

Påmelding innen 1.august til

Minda Gommerud, tlf, 32878489, mob. 90033519 eller

Marit Haugestul, tlf, 32871896, mob. 97967955

Avdeling Drammen

Grunnlovsjubileet 1814-2014

En god gammeldags søndagstur for voksne og barn.

Vi inviterer våre medlemmer til å være med oss på tur til Norsk Folkemuseum på Bygdøy. Dette er stedet for både voksne og barn med utstillinger både ute og inne. Her vises dagligliv slik det var før, inne og ute, både i by og på bygd, helt frem til vår tid.

Og vi håper å få til en omvisning med guide.

Ønsker dere å spise hjemmelaget så er det mange hyggelige steder å spise sin medbrakte mat. For de av oss som ikke mestrer dette med elegante matpakker er det også en kafé i museet.

For mer info. om selve museet:

<http://www.norskfolkemuseum.no>

Vi reiser Søndag 15. Juni kl. 10:30 fra busstasjonen i Drammen.

Ønsker du påstigning underveis så ordner vi det meste.

Vi regner med å være tilbake mellom fire og fem på ettermiddagen.

Påmelding til Per og Minda Gommerud telf. 32 87 84 89 eller på sms 416 84075.

Eller på e-post per.gommerud@ebnett.no senest 1.Juni.

Blir vi for få til buss så vil vi vurdere å kjøre egne biler for å gjennomføre turen.

Eller skal vi ta tog/båt?

Turen er nesten gratis: kr. 50 for voksen og barna lar vi være med helt gratis.

Beløpet betales inn på konto 1440.11.76943 innen påmeldingsfristen.

Med hilsen styret i avd. Drammen



Minneord

Kvinneforeningen i avd. Drammen fikk det triste budskapet om at Gudrun Hilton hadde gått bort. Hun døde på Drammen sykehus 2.mars 2014, 89 år gammel.

Gudrun meldte seg tidlig inn i N.J.A. På et landsmøte i Stavanger i 1948 traff hun sin kjære Leif som var fra Hønefoss. Det ble vennskap og siden ekteskap. De giftet seg i Strømsgodset kirke i 1951. Hun utdannet seg til barnepleier og var hjemmehjelp og husmorvikar, og var ellers opptatt med mange ting. Hun jobbet helt til hun gikk av med pensjon.

Gudrun var et enestående omtenkstomt og fint menneske. Var ikke så opptatt av hvordan hun hadde det selv, bare andre hadde det bra.

Hun ble med i kvinneforeningen, og også der var hun villig til å hjelpe. I 1992 ble hun enke. De siste årene var ikke helsa så god, men hun klaget ikke. Det var ikke så ofte hun var ute på noe nå, men hun gledet seg til hvert møte i kvinneforeningen. Der likte hun seg godt.

For en tid tilbake ble hun hjerteoperert og var ved godt mot, men påkjenningen ble for stor og hun sovnet snart stille inn.

Vi som er igjen i foreningen vil føle et stort savn etter henne, men vi kan se tilbake på bare gode minner.

Hvil i fred kjære Gudrun

Torbjørn Nedberg

VM bilag!

En av årets største **fotballbegivenheter** braker løs den 12. juni når vertsnasjon **Brasil** møter Kroatia til åpningskamp i **fotball-VM i Brasil. Avantgarde** gir deg hele 10 siders VM bilag, med stoff rundt kampene. **NB!** Ikke glem tegnekonkurransen! Se side 30.

Kamper

Kampoppsettet ble annonsert i FIFAs hovedkvarter 20. oktober 2011. Åpningskampen spilles 12. juni i São Paulo, klokka 17.00 lokal tid (22.00 norsk tid). Gruppespillkampene vil bli spilt klokken 13.00, 16.00, 17.00, 18.00 og 19.00 lokal tid, mens sluttspillkampene vil gå 13.00 og 17.00 lokal tid. Semifinalene blir spilt 17.00, mens finalen 13. juli går 16.00 lokal tid.

Siden det er vintertid i Brasil og sommertid i Norge, vil det være fem timers tidsforskjell NB!. I byene Cuiabá og Manaus er det seks timers tidsforskjell. I disse to byene er avspark en time før.

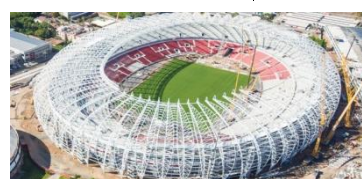
Arenaer

<u>Belo Horizonte</u> <u>Estádio Mineirão</u> Kapasitet: 70.000	<u>Brasília</u> <u>Estádio Nacional de Brasília</u> Kapasitet: 70.000	<u>Cuiabá</u> <u>Estádio Verdão</u> Kapasitet: 45.000	<u>Curitiba</u> <u>Arena da Baixada</u> Kapasitet: 41.000	<u>Fortaleza</u> <u>Estádio Castelão</u> Kapasitet: 53.000	<u>Manaus</u> <u>Arena Amazônia</u> Kapasitet: 42.000
<u>Natal</u> <u>Arena das Dunas</u> Kapasitet: 45.000	<u>Porto Alegre</u> <u>Estádio Beira-Rio</u> Kapasitet: 62.000	<u>Recife</u> <u>Arena Pernambuco</u> Kapasitet: 46.000	<u>Rio de Janeiro</u> <u>Estádio do Maracanã</u> Kapasitet: 76.000	<u>Salvador</u> <u>Estádio da Fonte Nova</u> Kapasitet: 55.000	<u>São Paulo</u> <u>Arena Corinthians</u> Kapasitet: 48.000

Arena Amazônia



Estadio Beira-Rio



Arena Pernambuco



Sluttspill

Åttedelsfinaler:

Lørdag 28/6: 1A – 2B 18.00 (NRK), 1C – 2D 22.00 (TV 2)

Søndag 29/6: 1B – 2A 18.00 (TV 2), 1D – 2C 22.00 (NRK)

Mandag 30/6: 1E – 2F 18.00 (NRK), 1G – 2H 22.00 (TV 2)

Tirsdag 1/7: 1F – 2E 18.00 (TV 2), 1H – 2G 22.00 (NRK)

Kvartfinaler:

Fredag 4/7: 1E/2F – 1G/2H 18.00 (NRK), 1A/2B – 1C/2D 22.00 (TV 2)

Lørdag 5/7: 1F/2E – 1H/2G 18.00 (TV 2), 1B/2A – 1D/2C 22.00 (NRK)

Semifinaler:

Tirsdag 8/7: 1A/2B/1C/2D – 1E/2F/1G/2H 22.00 (TV 2)

Onsdag 9/7: 1B/2A/1D/2C – 1F/2E/1H/2G 22.00 (TV 2)

Bronsekamp:

Lørdag 12/7: 21.00 (NRK)

Finale:

Søndag 13/7: 22.00 (NRK)



Nye Maracana stadion i Rio de Janeiro

Gruppespill, Gruppe A

Arena de Sao Paulo



Lag	K	S	U	T	Mål	Poeng
1 Brasil						–
2 Kroatia						–
3 Mexico						–
4 Kamerun						–

12. juni 2014
17.00

[Brasil](#) - [Kroatia](#)

[Arena de Sao Paulo](#)
Tilskuere:
Dommer:

13. juni 2014
13.00

[Mexico](#) - [Kamerun](#)

[Arena das Dunas](#)
Tilskuere:
Dommer:

17. juni 2014
16.00

[Brasil](#) - [Mexico](#)

[Estádio Castelão](#)
Tilskuere:
Dommer:

18. juni 2014
16.00

[Kamerun](#) - [Kroatia](#)

[Arena Amazônia](#)
Tilskuere:
Dommer:

23. juni 2014
17.00

[Kamerun](#) - [Brasil](#)

[Estádio Nacional Mané Garrincha](#)
Tilskuere:
Dommer:

23. juni 2014
17.00

[Kroatia](#) - [Mexico](#)

[Arena Pernambuco](#)
Tilskuere:
Dommer:



Gruppe B

Arena Fonte Nova



Lag	K	S	U	T	Mål	Poeng
1 Spania						—
2 Nederland						—
3 Chile						—
4 Australia						—

13. juni 2014
16.00

[Spania](#) - [Nederland](#)

[Arena Fonte Nova](#)
Tilskuere:
Dommer:

13. juni 2014
19.00

[Chile](#) - [Australia](#)

[Arena Pantanal](#)
Tilskuere:
Dommer:

18. juni 2014
19.00

[Spania](#) - [Chile](#)

[Estádio do Maracanã](#)
Tilskuere:
Dommer:

18. juni 2014
13.00

[Australia](#) - [Nederland](#)

[Estádio Beira-Rio](#)
Tilskuere:
Dommer:

23. juni 2014
13.00

[Australia](#) - [Spania](#)

[Arena da Baixada](#)
Tilskuere:
Dommer:

23. juni 2014
13.00





[Nederland](#) - [Chile](#)

[Arena de São Paulo](#)
Tilskuere:
Dommer:



Gruppe C



Estadio Mineirão

Lag	K	S	U	T	Mål	Poeng
1  Colombia						—
2  Hellas						—
3  Elfenbenskysten						—
4  Japan						—



14. juni 2014
13.00 [Colombia](#)  - [Hellas](#)  [Estádio Mineirão](#)
Tilskuere:
Dommer:

14. juni 2014
22.00 [Elfenbenskysten](#)  - [Japan](#)  [Arena Pernambuco](#)
Tilskuere:
Dommer:

19. juni 2014
13.00 [Colombia](#)  - [Elfenbenskysten](#)  [Estádio Nacional Mané Garrincha](#)
Tilskuere:
Dommer:

19. juni 2014
19.00 [Japan](#)  - [Hellas](#)  [Arena das Dunas](#)
Tilskuere:
Dommer:

24. juni 2014
17.00 [Japan](#)  - [Colombia](#)  [Arena Pantanal](#)
Tilskuere:
Dommer:

24. juni 2014
17.00 [Hellas](#)  - [Elfenbenskysten](#)  [Estádio Castelão](#)
Tilskuere:
Dommer:



Gruppe D

Estadio Castelão



Lag K S U T Mål Poeng

- 1 [Uruguay](#) -
- 2 [Costa Rica](#) -
- 3 [England](#) -
- 4 [Italia](#) -

14. juni 2014
16.00 [Uruguay](#) - [Costa Rica](#) [Estádio Castelão](#)
Tilskuere:
Dommer:

14. juni 2014
19.00 [England](#) - [Italia](#) [Arena Amazônia](#)
Tilskuere:
Dommer:

19. juni 2014
16.00 [Uruguay](#) - [England](#) [Arena de São Paulo](#)
Tilskuere:
Dommer:

20. juni 2014
13.00 [Italia](#) - [Costa Rica](#) [Arena Pernambuco](#)
Tilskuere:
Dommer:

24. juni 2014
13.00 [Italia](#) - [Uruguay](#) [Arena das Dunas](#)
Tilskuere:
Dommer:

24. juni 2014
13.00 [Costa Rica](#) - [England](#) [Estádio Mineirão](#)
Tilskuere:
Dommer:



Gruppe E

Estadio Nacional Mané



Lag	K	S	U	T	Mål	Poeng
1 Sveits					-	
2 Ecuador					-	
3 Frankrike					-	
4 Honduras					-	

15. juni 2014
13.00

Sveits - Ecuador

[Estádio Nacional Mané Garrincha](#)
Tilskuere:
Dommer:

15. juni 2014
16.00

Frankrike - Honduras

[Estádio Beira-Rio](#)
Tilskuere:
Dommer:

20. juni 2014
16.00

Sveits - Frankrike

[Arena Fonte Nova](#)
Tilskuere:
Dommer:

20. juni 2014
19.00

Honduras - Ecuador

[Arena da Baixada](#)
Tilskuere:
Dommer:

25. juni 2014
17.00

Honduras - Sveits

[Arena Amazônia](#)
Tilskuere:
Dommer:

25. juni 2014
17.00

Ecuador - Frankrike

[Estádio do Maracanã](#)
Tilskuere:
Dommer:



Gruppe F

Arena da Baixada



Lag	K	S	U	T	Mål	Poeng
1 Argentina					-	
2 Bosnia-Herzegovina					-	
3 Iran					-	
4 Nigeria					-	

15. juni 2014
19.00

[Argentina](#) - [Bosnia-Herzegovina](#)

[Estádio do Maracanã](#)
Tilskuere:
Dommer:

16. juni 2014
16.00

[Iran](#) - [Nigeria](#)

[Arena da Baixada](#)
Tilskuere:
Dommer:

21. juni 2014
13.00

[Argentina](#) - [Iran](#)

[Estádio Mineirão](#)
Tilskuere:
Dommer:

21. juni 2014
19.00

[Nigeria](#) - [Bosnia-Herzegovina](#)

[Arena Pantanal](#)
Tilskuere:
Dommer:

25. juni 2014
13.00

[Nigeria](#) - [Argentina](#)

[Estádio Beira-Rio](#)
Tilskuere:
Dommer:

25. juni 2014
13.00

[Bosnia-Herzegovina](#) - [Iran](#)

[Arena Fonte Nova](#)
Tilskuere:
Dommer:




Gruppe G

Arena das Dunas



Lag K S U T Mål Poeng

- 1  [Tyskland](#) -
- 2  [Portugal](#) -
- 3  [Ghana](#) -
- 4  [USA](#) -


16. juni 2014 [Tyskland](#)  - [Portugal](#)  [Arena Fonte Nova](#)
 13.00 **Tilskuere:**
Dommer:

16. juni 2014 [USA](#)  - [Ghana](#)  [Arena das Dunas](#)
 19.00 **Tilskuere:**
Dommer:

21. juni 2014 [Tyskland](#)  - [Ghana](#)  [Estádio Castelão](#)
 16.00 **Tilskuere:**
Dommer:

22. juni 2014 [USA](#)  - [Portugal](#)  [Arena Amazônia](#)
 16.00 **Tilskuere:**
Dommer:

26. juni 2014 [USA](#)  - [Tyskland](#)  [Arena Pernambuco](#)
 13.00 **Tilskuere:**
Dommer:

26. juni 2014 [Ghana](#)  - [Portugal](#)  [Estádio Nacional Mané Garrincha](#)
 13.00 **Tilskuere:**
Dommer:



Gruppe H

Estadio Pantanal



Lag	K	S	U	T	Mål	Poeng
1 Belgia					—	
2 Algerie					—	
3 Russland					—	
4 Sør-Korea					—	

17. juni 2014
13.00

[Belgia](#) - [Algerie](#)

[Estádio Mineirão](#)
Tilskuere:
Dommer:

17. juni 2014
19.00

[Russland](#) - [Sør-Korea](#)

[Arena Pantanal](#)
Tilskuere:
Dommer:

22. juni 2014
19.00

[Belgia](#) - [Russland](#)

[Estádio do Maracanã](#)
Tilskuere:
Dommer:

22. juni 2014
13.00

[Sør-Korea](#) - [Algerie](#)

[Estádio Beira-Rio](#)
Tilskuere:
Dommer:

26. juni 2014
17.00

[Sør-Korea](#) - [Belgia](#)

[Arena de São Paulo](#)
Tilskuere:
Dommer:

26. juni 2014
17.00

[Algerie](#) - [Russland](#)

[Arena da Baixada](#)
Tilskuere:
Dommer:



FOTBALL PONDUS!



dicr. strømhørelø @ u38mod - cam 181



Premiekonkurranse! Hvis du sender oss din egen tegning fra årets fotball VM i Brasil, får du en fin nja hals. I tillegg trekker vi ut en heldig vinner som får et abonnement på Pondus. Verdi kr 249,-

I siste liten



NORSK MILITÆR TATTOO 2014

9-11 mai - Oslo Spektrum



11. mai tok vi turen til Oslo Spektrum og Norsk Militær Tattoo. For en forestilling vi fikk!



Per og Minda G, Martin M. C

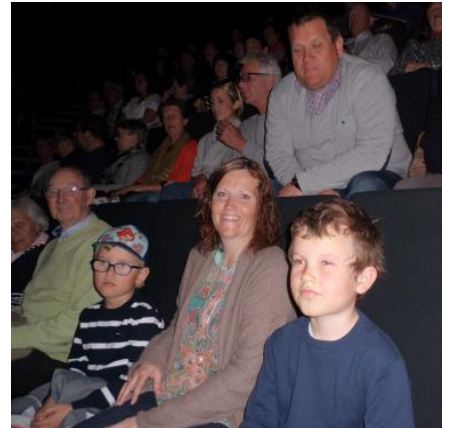
Det var en fin gjeng på 14 stykker fra NJA som så militær presisjon til fingerspissene, iblandet rytmisk sportsgymnastikk i verdensklasse fra Estland. Foruten nabolandene Danmark, Finland og Sverige, var det deltagelse fra Skottland, Nederland, Japan og USA. Forestillingen som varte om lag to og en halv time, var virkelig verdt inngangspengene – anbefales! Hvem vet, neste gang tar vi kanskje turen til Skottland og ser "originalen",

den fantastiske *The Royal Military Tattoo Edinburgh*, som går i august hvert år. Familien Løvstad var på sin første aktivitet med NJA som nye medlemmer. Vi håper å se dere igjen flere ganger.



Bilde: Vivi & Gine Fjeldheim og Glenn Simensen koste seg også!

Barn liker gjerne fart og spenning. De var nok mest fornøyd med "New Guard America", verdens beste drilltropp med rifle og bajonett som innehar hele 13 Guinness rekorder og 11 VM titler! De håndterte den nær 4,5 kg tunge



Bilde, til venstre: "Veteranene" Ellen og Kåre Fossum. Nikolay, Tina og Henrik Løvstad med Hans Trygve over til høyre er nye i NJA.

geværet som om det skulle være lagd av den letteste papp, samt oppvisningen til "Den kongelige livgarde" fra Danmark og vår egen gardetropp. Her var det geværdrill på meget høyt nivå, kruttøyk og smell!

Takk for nå og vel møtt til nye opplevelser med NJA! **Ove C**

Høstens medlemsmøter for NJA Avdeling Drammen

Medl.møte blir 8.sept. -13.okt.-10.nov.2014

Vi kommer også til å ha et Temamøte, men datoen er ikke klar. Julemøte blir 6. eller den 8. des

Alle møter holdes på Drammen stasjon, i møterommet i 3.etg. **Vi starter opp kl. 18:30 og det blir enkel servering. (Vi spanderer).**

Inngang øverst mot bybrua. Hvis noen dører er stengt, så ring 90033519.

På møtene vil vi gjerne høre litt fra medlemmene hva de ønsker av avdelingen fremover. Møter, turer, aktiviteter o.s.v. Og litt info. om NJA i dag. Har du ikke anledning til å møte opp men har noe du vil ha frem, så send det på e-post til

per.gommerud@ebnett.no eller sms til telf.41684075. Da kan vi ta det opp på medlemsmøte eller styremøte. Vi vil mer enn gjerne høre fra dere. Det er jo medlemmenes ønsker vi gjerne vil høre.

Tips mottas med glede. Turer, aktiviteter...

Alle er velkommen og vi håper virkelig å se noen nye medlemmer på våre møter. Vi trenger flere som fremdeles er i jobb på møtene våre! NJA Drammen skal være avdelingen som er aktiv!

Med hilsen på vegne av styret
Minda Gommerud, Sekretær

Baksiden gir deg eksklusivt intervju med Mina Gerhadsen!

Hei, Mina!



"Baksiden" har intervjuet den ferske generalsekretæren. Svarene kan du lese her:

Nok en gang gratulerer som ny generalsekretær i Actis. Vi håper på et godt samarbeid i tiden som kommer.

Hvordan fikk du høre om actis og hva vet du om organisasjonen?

Jeg kjente forrige generalsekretær fra vi var med å starte Frivillighet Norge sammen, så jeg har fulgt Actis fra siden i mange år. Nå er vi jo ti år og godt etablert, men både vi, medlemsorganisasjonene våre og saksfeltet vårt er jo i stadig utvikling, så her må vi hele tiden følge med og være klare for nye utfordringer og muligheter.

Hvilke saker brenner du mest for innen actis?

Det store norske rusproblemet er først og fremst de vanlige folka som av og til drikker for mye, ikke fylliker på parkbenker. De som kjører med promille eller havner i bråk på byen er ikke folk vi vanligvis vil kalle alkoholikere. Derfor er det

Mina avslutter med å fortelle at hun ser fram til å komme og besøke oss. Det gjør vi også. Lykke til i jobben som generalsekretær i Actis. Vi i Avantgarde er sikker på at du vil gjøre en glimrende innsats på rusfeltet!

viktigste oppdraget å få ned den totale bruken og øke bevisstheten. Jeg er opptatt av å bidra til flere diskusjoner om hva som er greit, enten det er alkohol i jobbsammenheng eller i situasjoner hvor det er barn tilstede.

Har du noen tips for å holde seg frisk og god form?

Her er jeg vel ikke akkurat noe forbilde! Men jeg liker å rusle på tur i nærområdet og har installert en treningsapp som heter "7 minutes". Den er perfekt for oss som har veldig lav motivasjon og selvdisciplin, men som innser at vi bør gjøre noe...

Hva gjør deg glad?

Mye! Å henge i bakgården med ungene mine. Bok og smågodt på sofaen. Kinokveld med venner. Nå har jeg akkurat vært på hytta på fjellet. Det er det fineste stedet jeg vet om, så der er jeg glad hele tiden.

Har du noen gode minner eller historier om tog?

Jeg er veldig glad i tog og velger alltid det når jeg skal på jobbreise i denne delen av landet.

Før reiste jeg også på interrail. Men mitt forhold til tog begynte tidlig, fordi søsteren min og jeg ofte ble sendt alene på toget på helgebeseøk hos besteforeldre på Kongsvinger. Det var alltid litt nervepirrende, fordi søsteren min insisterte på å passe billettene siden hun var eldst. Problemet var at hun også var en vims, så jeg var alltid redd for at hun mistet dem. Jeg var en litt engstelig type, så jeg sto klar ved utgangsdøra, påkledd og med sekken på, fra Skarnes, mens hun begynte å pakke sammen når toget stoppet på Kongsvinger.

Men hun hadde rett, det gikk jo alltid bra.

Vi er avhengige av gode støttespillere - Betal kontingenten!

STOFF TIL NESTE NUMMER AV AVANTGARDE, MÅ VI HA INNEN 15. NOVEMBER